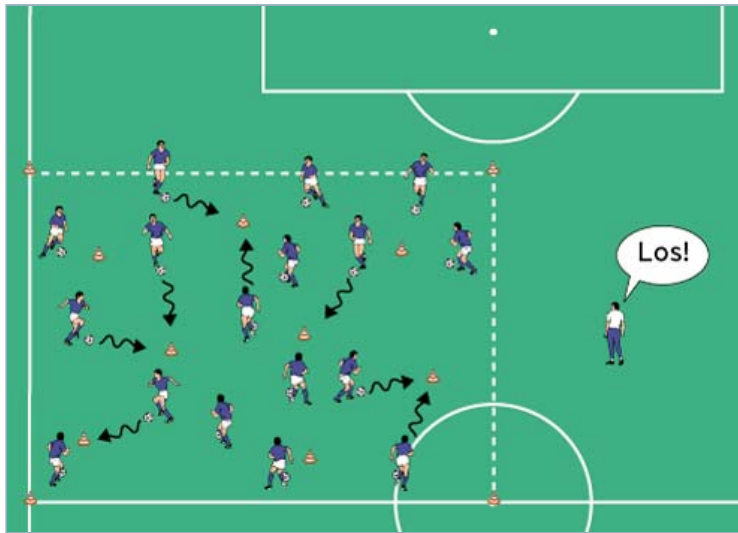




B- UND A-JUNIOREN

AUFWÄRMEN 1: Hütchen besetzen

von Horst Hrubesch (04.06.2013)



Organisation

- Ein Feld markieren und 8 Hütchen darin verteilen
- Jeder Spieler hat 1 Ball

Ablauf

- Alle Spieler dribbeln frei im Feld.
- Auf ein Trainerkommando dribbeln die Spieler zu einem Hütchen.
- Dabei dürfen an jedem Hütchen nur 2 Spieler stehen.
- Der Spieler, der zuletzt ohne Hütchen dasteht, führt 10 Liegestütze aus.

Variationen

- Nur mit rechts/links dribbeln.
- Als Trainer ein gelbes oder ein rotes Hütchen hochhalten: Beim Hochhalten des roten Hütchens dribbeln die Spieler zu den Eckhütchen des Feldes. Hier dürfen sich jeweils 4 Spieler pro Hütchen postieren.

Tipps und Korrekturen

- Bleibt je nach Teilnehmerzahl kein Spieler übrig, führt der letzte Spieler, der sein Hütchen erreicht, 10 Liegestütze aus.
- Die Spieler mit verschiedenen Techniken dribbeln lassen (z. B. nur Innen-/Außenseite, mit der Sohle dribbeln usw.).

Sommerzeit ist Turnierzeit, deshalb wird auch nach der regulären Punktspielrunde ‚weitergekickt‘. Doch hinter einem gut organisiertem Turnier steckt jede Menge Planung. Um Sie dabei zu unterstützen, haben wir in unserem Themenschwerpunkt des Monats Mai auf Training & Wissen online einige Best-practice-Beispiele herausgesucht. Des Weiteren finden Sie ein Interview sowie zahlreiche Downloads, Hilfen und Turnierpläne. Natürlich wollen wir auch von Ihnen wissen, wie Sie Ihre Turniere organisieren! Schreiben Sie an training-wissen@dfb.de.